

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от пяти до шести лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение становится его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Новизна программы. Заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством детей с нормами здорового образа жизни, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъём во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма, несет в себе большой эмоциональный заряд.

Отличительные особенности программы. Отличительной особенностью процесса обучения детей дошкольного возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочное занятие увлекательными и интересными.

Характеристика обучающихся.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (от 5 до 6 лет). Количество обучающихся в группе от 4 до 15 человек. Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. К занятиям допускаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний. При зачислении в детское объединение родители (законные представители) обучающихся предоставляют медицинское заключение (справку) о состоянии здоровья ребенка и возможности заниматься в данном объединении. Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание заявления с родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 102 часа в год.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Режим занятий соответствует СанПин2.4.368-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Занятия проводятся 3 часа 1 раз в неделю, продолжительностью 25 минут, перерыв между занятиями - 10 минут. Занятия направлены на развитие двигательных возможностей детей; игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр - эстафет; комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов; контрольно - проверочные занятия.

Уровень программы – стартовый.

В процессе освоения программы на данном уровне учащиеся в доступной форме приобретают знания, умения, навыки.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: укрепление здоровья детей через повышение сопротивляемости организма.

Задачи программы:

Развивающие задачи

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

Образовательные задачи

- Обеспечить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Воспитательные задачи

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

- Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план 1 год обучения, 102 часа.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Основные упражнения	16	2	14	
3	Общая физическая подготовка	17	1	16	Текущая аттестация
4	Специальная физическая подготовка	29	1	28	Текущая аттестация, открытое занятие
5	Подвижные игры	38	2	36	
Итого часов		102	7	95	

Содержание программы.

Теория

Техника безопасности на занятиях.

Личная гигиена и закаливание

Практика

Тема 1. Вводное занятие

Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, краткий обзор развития борьбы.

Тема 2. Основные упражнения

Тема 3. Общая физическая подготовка

Ходьба

Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы.

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Ходьба с крестным и приставным шагом.

Ходьба в полу- и полном приседе.

Ходьба выпадами.

Ходьба боком и спиной вперед.

Беговые перемещения

Бег обычный.

Бег на носках.

Бег с высоким подниманием бедра.

Бег правым (левым) боком приставным шагом.

Бег спиной вперед.

Бег с ускорениями.

Бег со сменой направлений по сигналу.

Бег со сменой направлений по разметкам.

Строевые упражнения

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «оставить».

Повороты направо, налево, кругом (переступанием).

Построения и перестроения:

- в одну шеренгу (по линии);
- в круг;
- в колонну по одному; по два;
- размыкание и смыкание приставными шагами;

Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Элементы легкой атлетики

Бег с изменением темпа.

Бег с ускорениями.

Бег на скорость – 30 м с высокого старта.

Бег 200 м.

Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега.

Метание теннисного мяча.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Упражнения без предметов:

- для развития силы:
 - поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх;
 - наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений;
 - круговые движения туловищем;
 - «отжимание» в упоре лежа;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади;
 - лежа на спине, на мате: сгибание – разгибание туловища с прямыми ногами;
 - лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалочка»);
 - то же на правом, левом боку:
 - в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом;
 - лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого угла - лежа на спине, руки за голову- понимание ног до прямого угла.
- для развития гибкости:
 - рывковые движения рук во всех направлениях;
 - наклоны вперед;
 - махи ногами (у опоры, без опоры);
 - выкруты и вкруты в плечевых суставах.
- для развития быстроты:
 - пробегание отрезков 15м на скорость;
 - смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал;
 - выполнение упражнений на время.
- для развития прыгучести:
 - прыжки в длину с места;
 - прыжки через скамейку влево, вправо;
 - прыжки с места с продвижением вперед, влево, вправо;
 - прыжки через скамейку с продвижением вперед.
- для развития выносливости:
 - равновесие на одной, держать;
 - отмахи из упора на перекладине, н/ж брусьев - стойка на голове.

Упражнения с предметами:

- для развития силы:
 - поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх с гимнастической палкой;
 - наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений с гимнастической палкой;
 - круговые движения туловищем с гимнастической палкой;
- для развития гибкости:
 - выкруты и вкруты в плечевых суставах со скакалкой.

Тема 5. Подвижные игры

- с бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
- с прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
- с лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
- с метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
- эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
- с элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные:

- сформируют личностные качества (целеустремленность, ответственность);
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Метапредметные:

- повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (чувства ритма, памяти, внимания);
- укреплять здоровье и повышать работоспособность.

Предметные:

- сформируют устойчивый интерес к занятиям;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими,

- гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями;
- обучаться упражнениям с предметами в процессе двигательной активности;
 - изучат базовые элементы хореографии;
 - приобретут умения представлять в игре различные образы и передавать в движении характер;
 - сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;
 - научатся согласовывать движения с музыкой.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Режим занятий и мероприятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком.

Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (мин)	Количество часов в год	Даты начала и окончания реализации программы	Продолжительность каникул
1	36	2	25 мин	102 ч	1.09 – 31.05	01.06.-31.08

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально – технические условия.

Занятия проводятся в цокольном этаже приспособленного под спортзал помещения, укомплектованном гимнастическими матами, мелким спортивным инвентарем, тренажерами, имеется гимнастическая стенка, зеркала, гимнастический канат.

При дистанционном обучении: персональный компьютер с установленной на нем программой Zoom (<https://zoom.us>), телефон с различными мессенджерами.

Кадровое обеспечение программы.

Для реализации, данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен специалист - педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагог, который прошел переподготовку по данному виду спорта.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ.

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и

личностного развития, обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Для этого проводится:

- текущая аттестация в течение всего учебного года, осуществляется в каждого занятия. Работа обучающихся оценивается по следующим критериям: качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Контроля – педагогическое наблюдение за детьми, индивидуальные беседы, самостоятельная работа, анализ выполнения заданий.

- промежуточная аттестация проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка и позволяет программы и оценить уровень развития детей. Формы и методы контроля – педагогическое наблюдение, тестирование, викторина, участие детей в соревнованиях и играх, сдача контрольных нормативов, демонстрация упражнений, анализ выполнения практических заданий.

- итоговая аттестация. выявляет степень достижения результатов. Формы и методы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование, викторина, участие детей в соревнованиях и играх, демонстрация упражнений, анализ выполнения практических заданий, сдача контрольных нормативов.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей. Мониторинг результатов обучения по программе проводится 2 раза за период обучения: входная диагностика – в начале учебного года и в конце учебного года. При поступлении в объединение новых обучающихся проводится входная диагностика в индивидуальном порядке. Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.

Диагностика:

1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)
2. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
3. участвует в играх с элементами спорта.
4. Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см.
5. Прыгает в длину с места не менее 110 см
6. Прыгает в длину с разбега
7. Прыгает в высоту с разбега не менее 50 см.
8. Прыгает через скакалку.
9. Бег 30 м.
10. Подъём туловища из положения лёжа на спине (1 мин)
11. Бросает набивной мяч.
12. Выполняет метание правой и левой рукой в цель (вертикальную, горизонтальную).

13. Может следить за правильной осанкой.

14. Сформированы представления о здоровом образе жизни, полезных привычках и правильном питании.

Критерии оценки выполнения:

Условные обозначения:

1 – низкий уровень;

2 – средний уровень;

3 – высокий уровень.

Высокий уровень – навык сформирован.

Средний уровень – навык находится в стадии формирования.

Низкий уровень – навык не сформирован.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение, 2005г.

2. Т.Г.Анисимова, Е.Б.Савинова "Физическое развитие детей 5-7 лет" - Издательство "Учитель" Волгоград, 2009 г.

3. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012

4. Л.И.Пензулаева "Оздоровительная гимнастика", МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016 г.

5. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет» Старшая группа. Издательство «МозаикаСинтез», Москва 2017 год